



10月号 平成29年9月29日発行

荏田小だより

横浜市都筑区荏田南町694番地 [Tel.911-0149]

アドレス [<http://www.edu.city.yokohama.jp/sch/es/eda/>]

負荷をかける

校長 澤田 有子

毎日一定の歩数を歩くことは、健康を保つためにはよいことと言われてきましたが、最近では、ただ歩くのではなく、少し負荷をかけることが心肺機能の促進や、筋肉量を増加させることによりつながると言われるようになりました。私自身もなるべく階段を使うようにしていますが、階段を昇降することが程よい負荷となり、体も軽く、軽快に歩を進めることができるようになったのではないかと感じています。

では、心にかかる負荷についてはどうでしょう。

とにかく負荷をかけることだと思ふ。

脳は、ある程度の苦痛があつてこそ、初めて報酬系も活動するし、学び、成長できるようになっている。楽をしてはダメだ。それでは、成長の階段がのぼれない。

賢さとは、結局、どんな負荷を自分にかけてられるか、ということにつきる、と言ってもいいだろう。

自分に無茶ぶりができる人、少し無理目の、しかし実現できる負荷をかけられる人が、結局、いちばん頭のいい人なのだ。

脳科学者 茂木健一郎

*報酬系：欲求が満たされたときや満たされると分かったときに活性化し快い感覚をもたらす神経系（デジタル大辞泉）

学校では運動会練習が始まっています。学年種目、係や実行委員、リレー選手、応援団、鼓笛隊など子どもたちが活躍できるたくさんの機会がありますが、やり遂げること、責任を果たすことという心身への負荷が子どもたち一人ひとりをさらに成長させてくれるに違いないと思っています。

子どもたちの安全な登下校を見守っていただき、ありがとうございます！



新荏田見守りパトロール隊、柚木荏田南パトロール隊、交通安全指導員、城南信金、並びに本校校外委員・保護者パトロールの皆様には、毎日（定期的）に子どもたちが安全に登下校できるように見守っていただいています。後期もどうぞよろしくお願いいたします。